

Die Vertriebsmanager Deutschlands größte Salesforce!



10.04.2024

M.Sc. Psychologie Lena Pfeifer

Stress und Burnout im Vertrieb

Wie man Feuer fängt, ohne „auszubrennen“



Vertrieb - ein Spannungsfeld



meine Firma / mein Arbeitgeber



ich



andere Firma / Kunde, an die/
den ich verkaufen möchte

Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?



STRESS

Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?

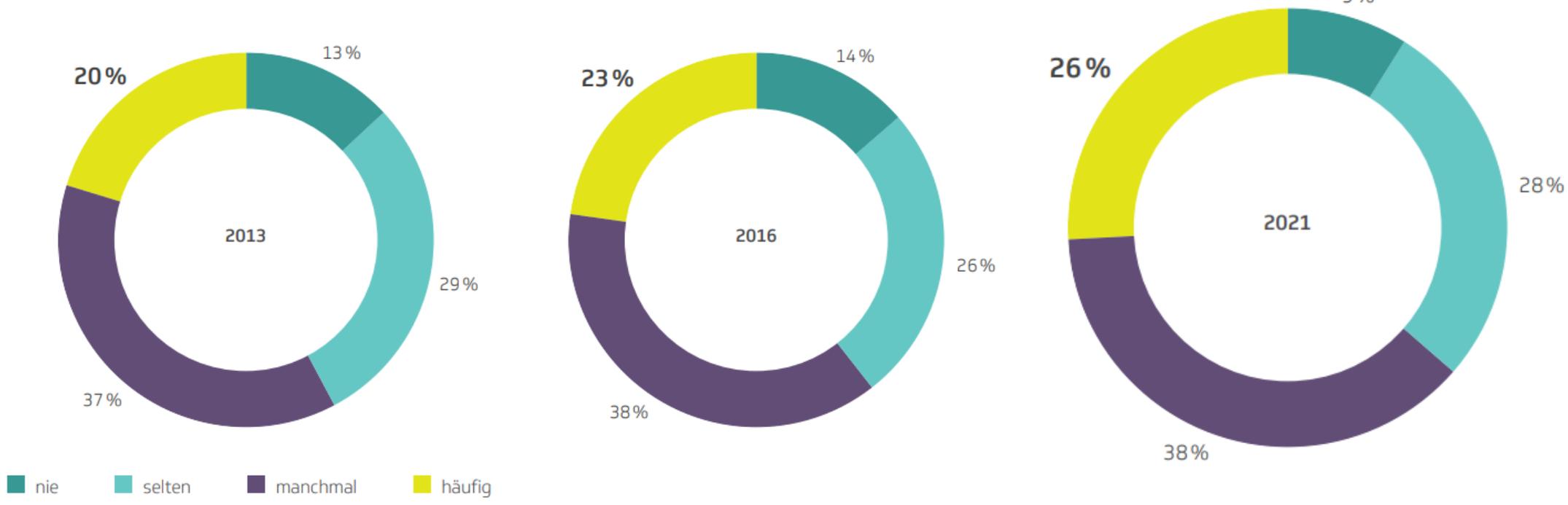
Steigender Stress

Entspann dich, Deutschland!

TK-Stressstudie 2021

Das Stresslevel hat zugenommen.

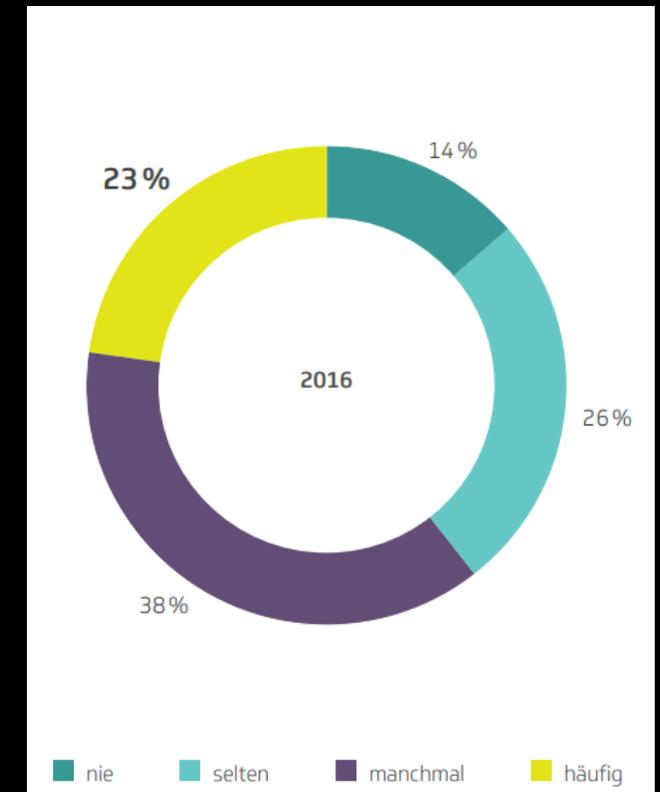
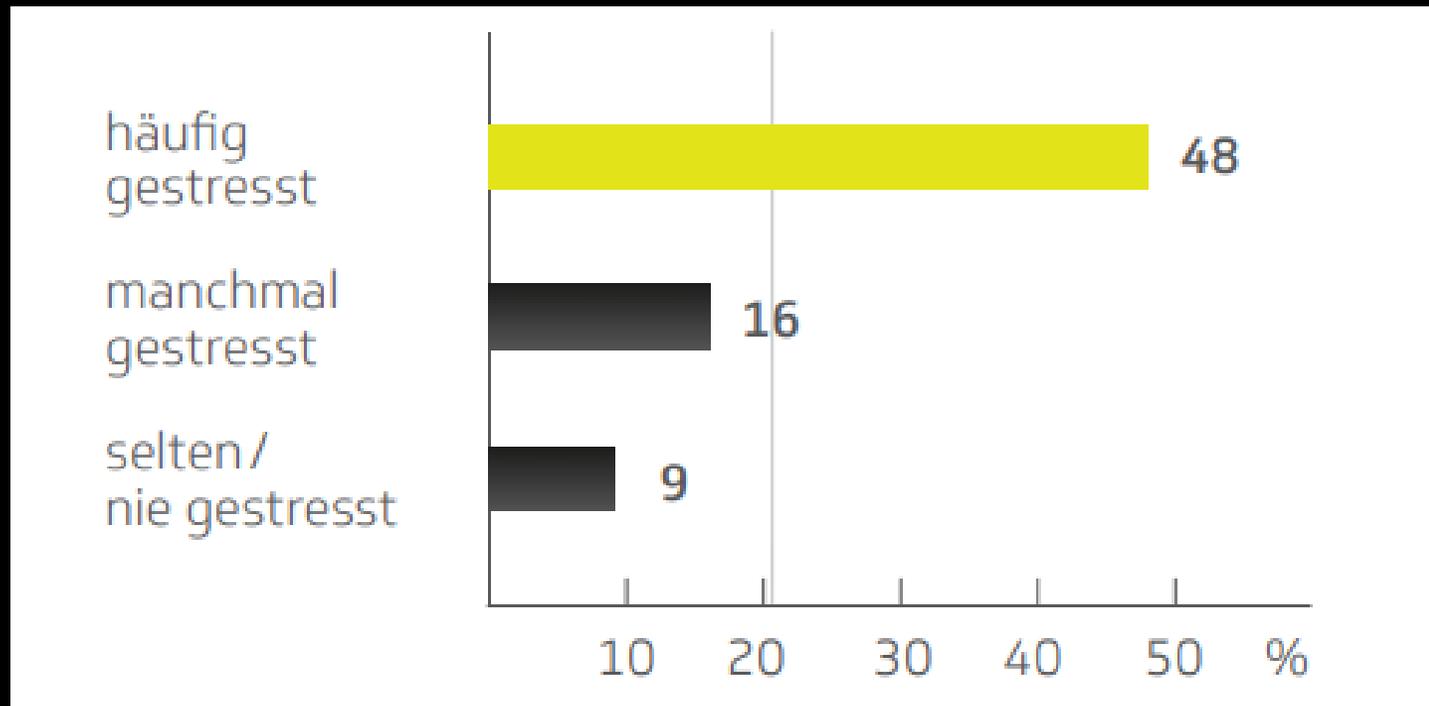
Der Stresslevel hat von 2013 bis 2021 weiter zugenommen
„Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?“



Stress und Krankheit



Wer hat psychische Probleme?





Was bedeutet Stress für euch?



Was bedeutet Stress für euch?

45 responses



Stress aus psychologischer Perspektive



Eine Definition...

„Wir erleben Stress, wenn externe Anforderungen unsere internen Ressourcen übersteigen.“

Stressor

Stress

Stressreaktion

Die Stressreaktion



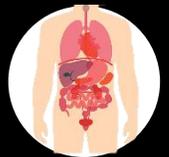
Negativer Affekt / negative Emotionen



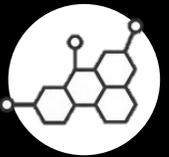
Veränderte Denkprozesse



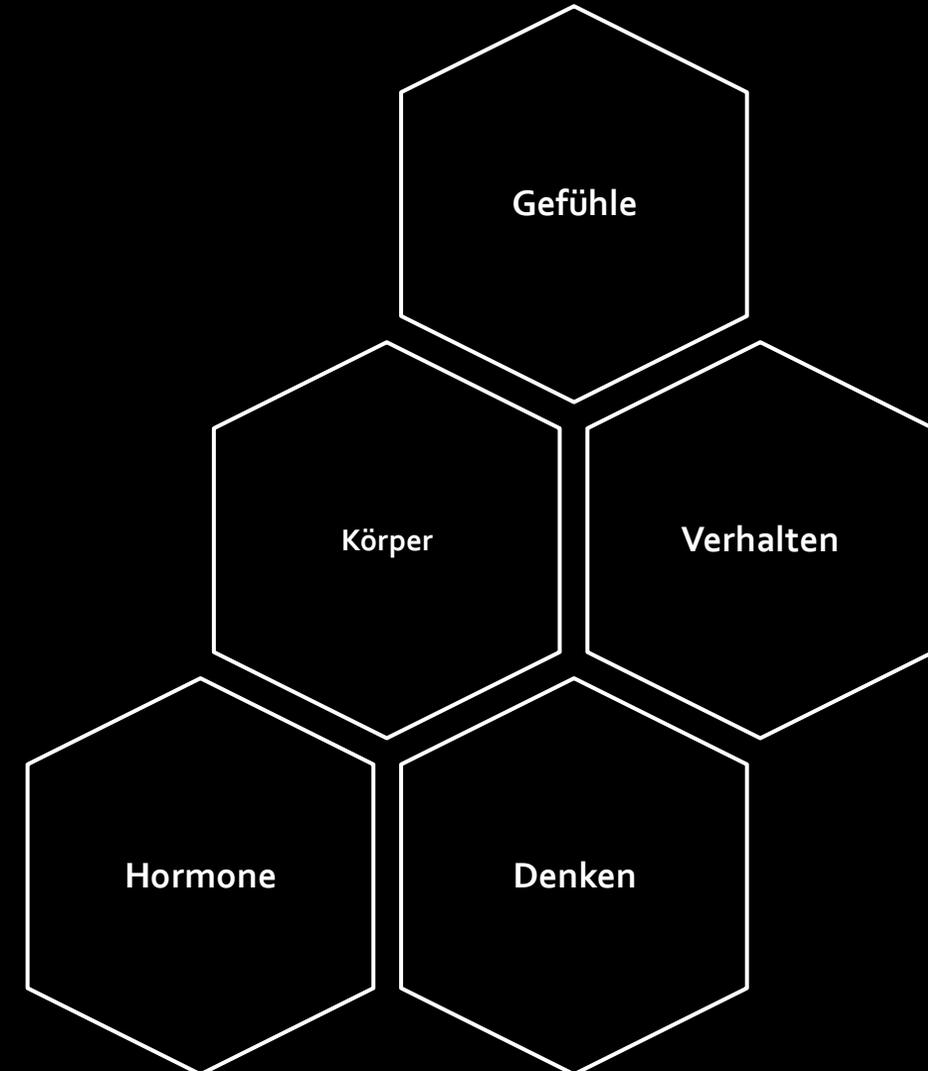
Veränderte Leistungsparameter



Zwei körperliche Stresssysteme...



... die unter anderem hormonell wirken



Die Stressreaktion



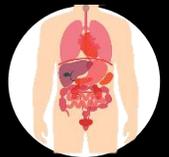
Negativer Affekt / negative Emotionen



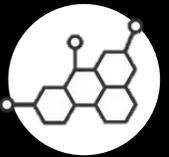
Veränderte Denkprozesse



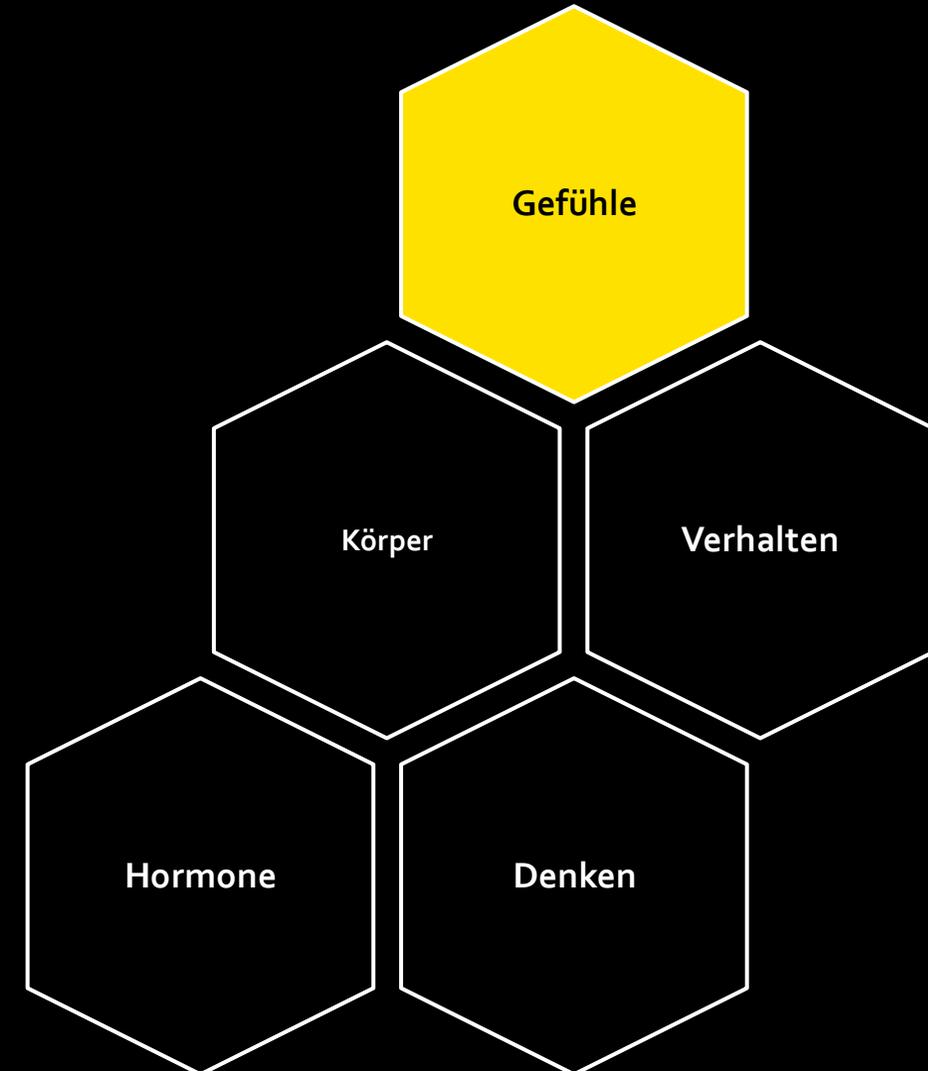
Veränderte Leistungsparameter



Zwei körperliche Stresssysteme...



... die unter anderem hormonell wirken



Die Stressreaktion



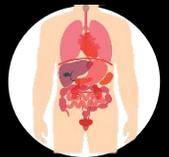
Negativer Affekt / negative Emotionen



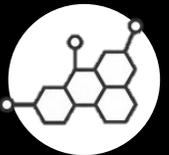
Veränderte Denkprozesse



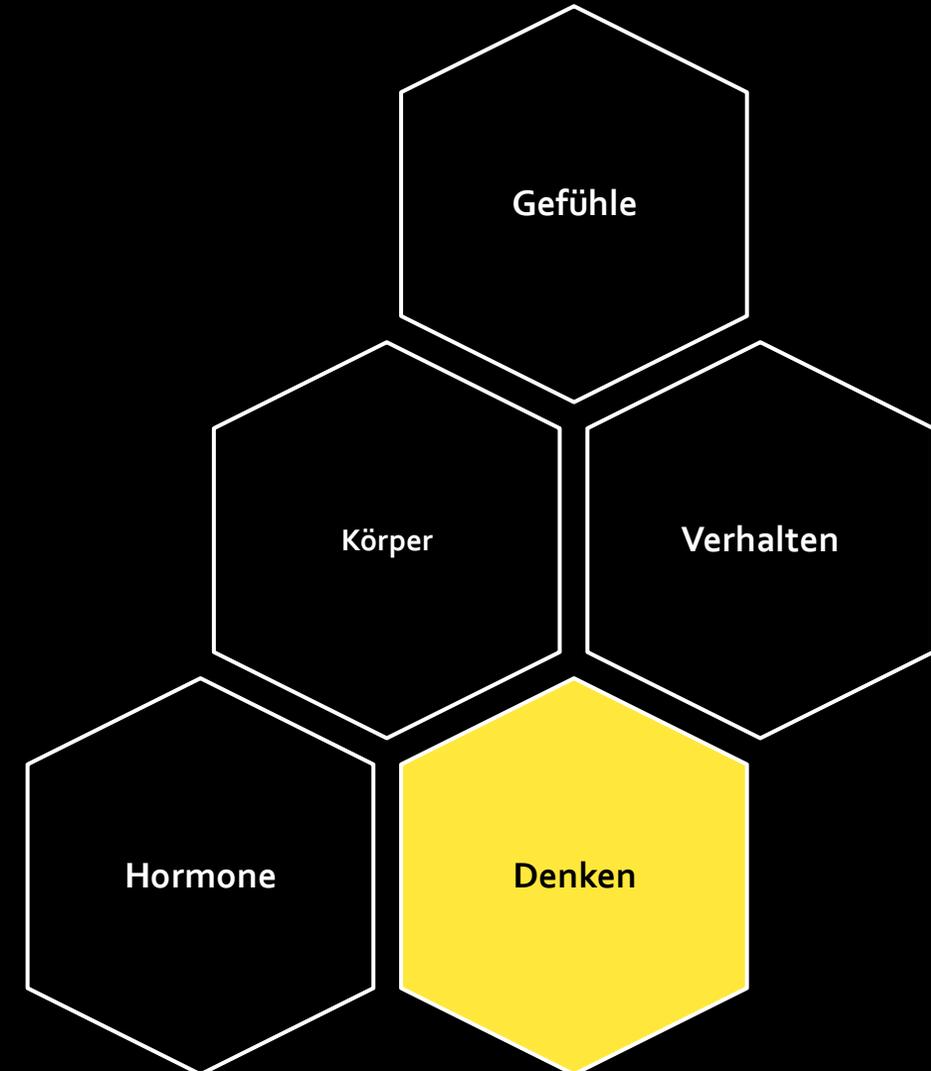
Veränderte Leistungsparameter



Zwei körperliche Stresssysteme...



... die unter anderem hormonell wirken



Die Stressreaktion



Negativer Affekt / negative Emotionen



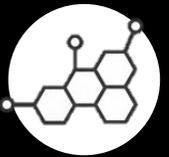
Veränderte Denkprozesse



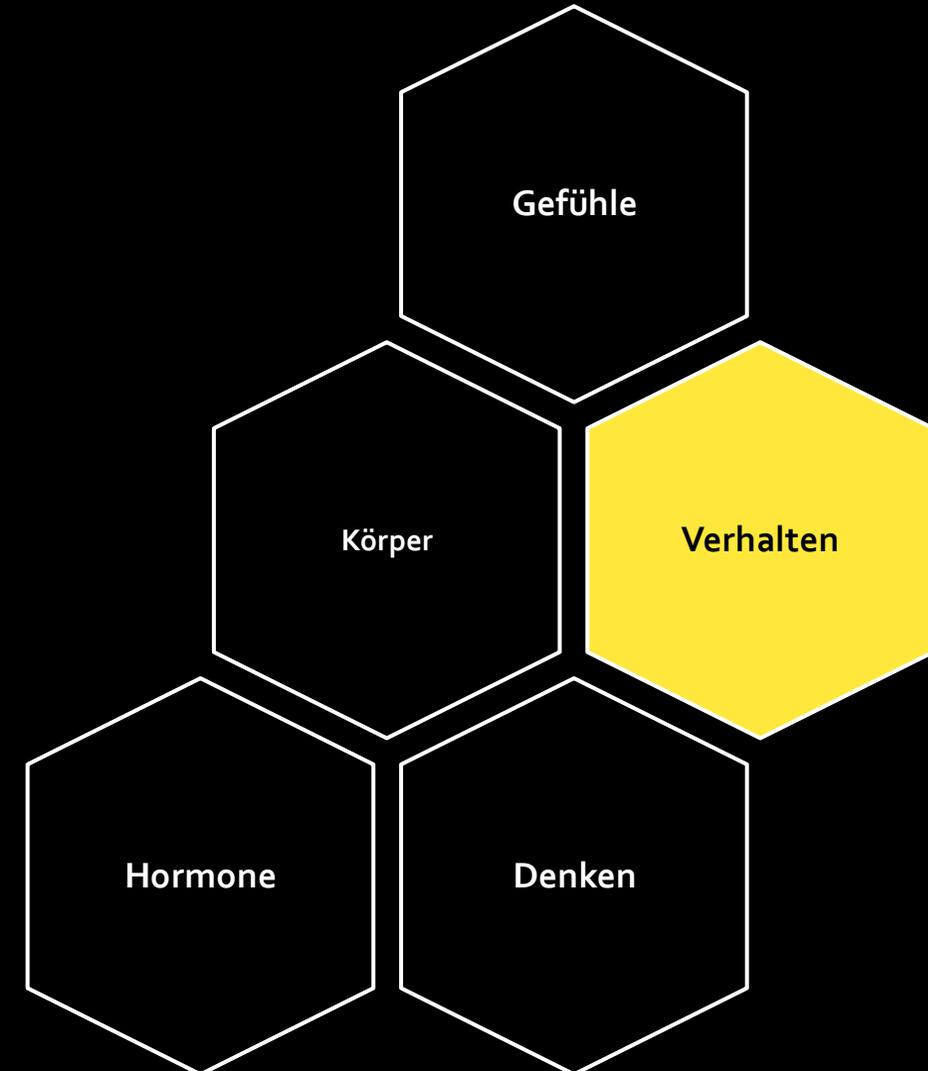
Veränderte Leistungsparameter



Zwei körperliche Stresssysteme...



... die unter anderem hormonell wirken



Die Stressreaktion



Negativer Affekt / negative Emotionen



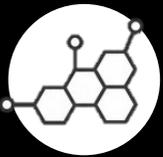
Veränderte Denkprozesse



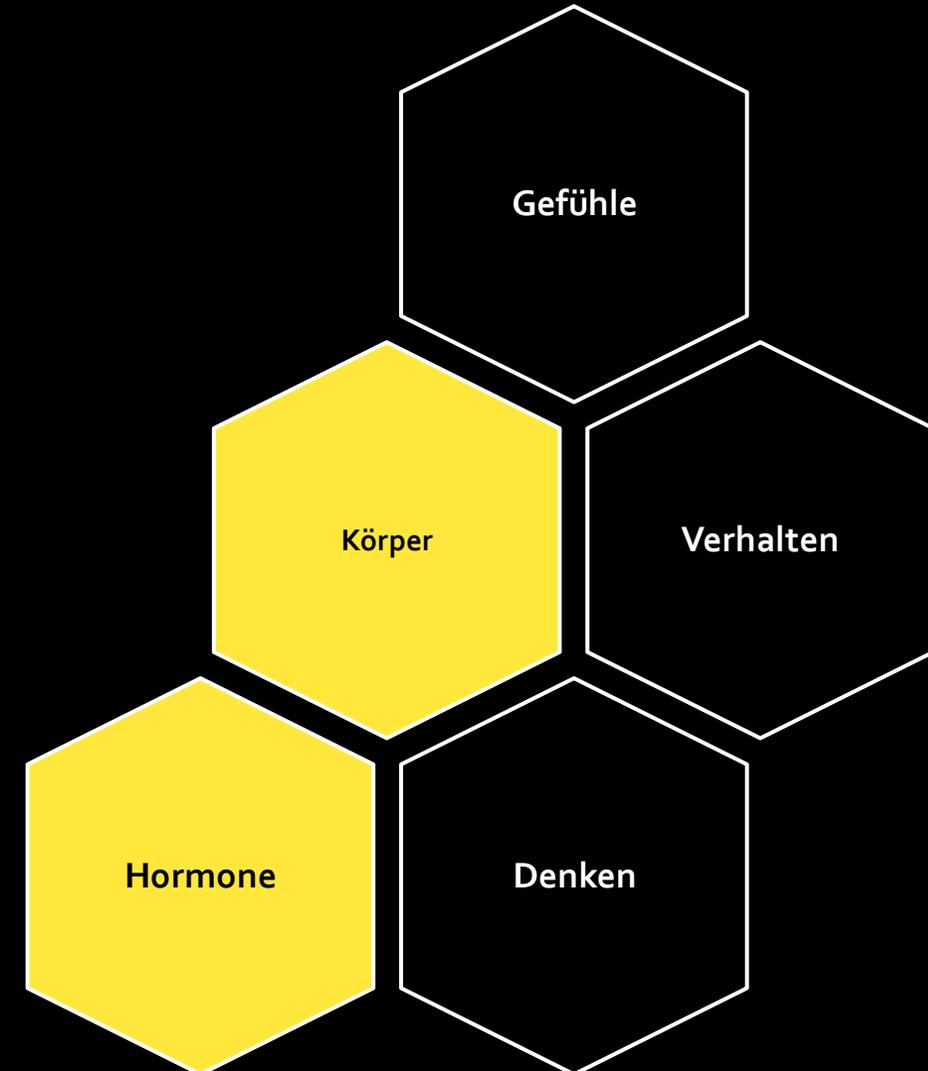
Veränderte Leistungsparameter



Zwei körperliche Stresssysteme...



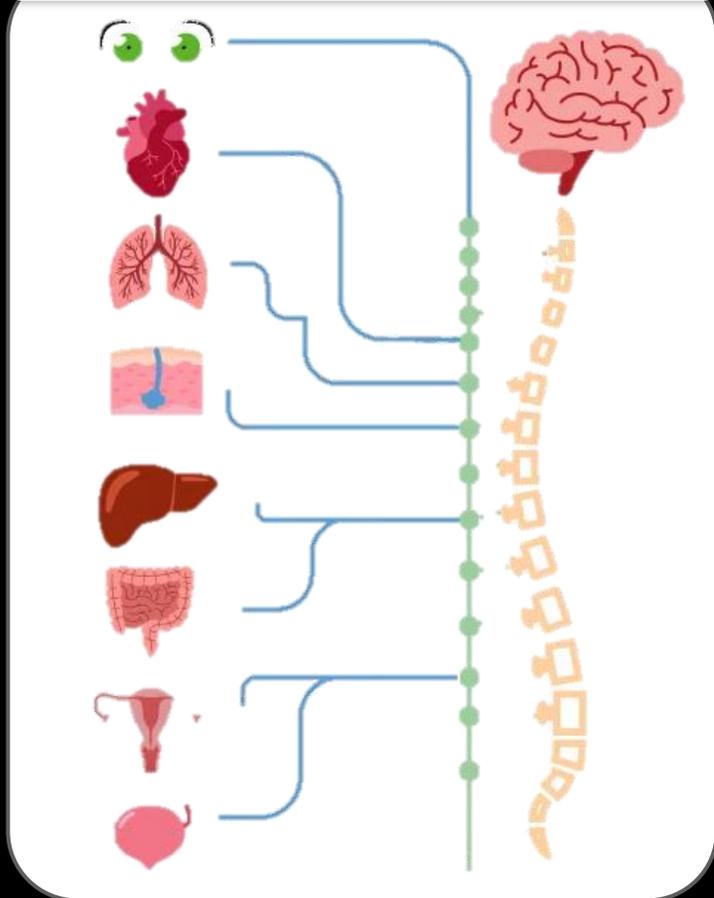
... die unter anderem hormonell wirken



Körperliche Stresssysteme



Sympathisches Nervensystem



schnelle Stressreaktion: innerhalb von Sekunden

Aktivierung verschiedener körperlicher Funktionen

- Ausschüttung von Adrenalin (Niere)
- Anstieg von Herzrate und Blutdruck
- Schwitzen

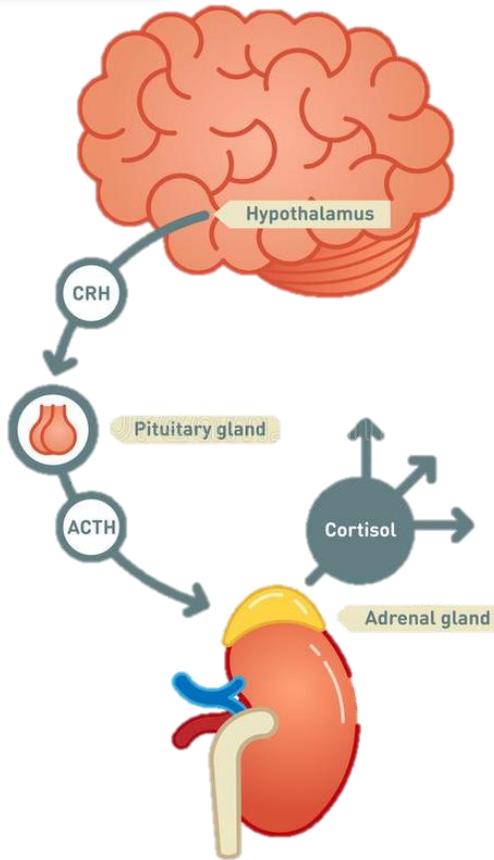
subjektiv wahrnehmbar, spürbar

“fight or flight”

Körperliche Stresssysteme



HPA-Achse



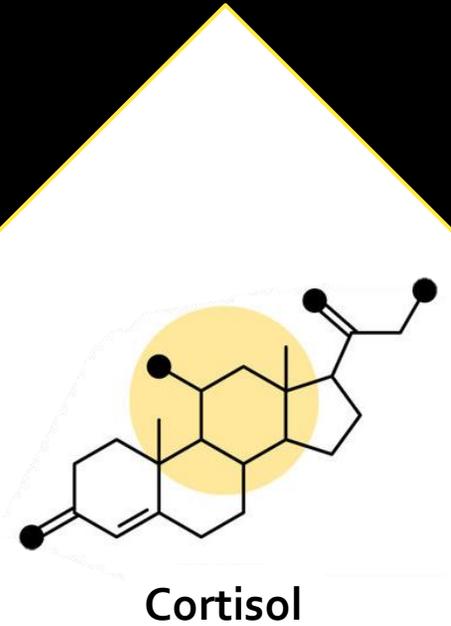
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse

Hormoneller Prozess mit Cortisol als Endprodukt (Niere)

Verzögerte Reaktion

Cortisol kann in Körper und Gehirn wirken

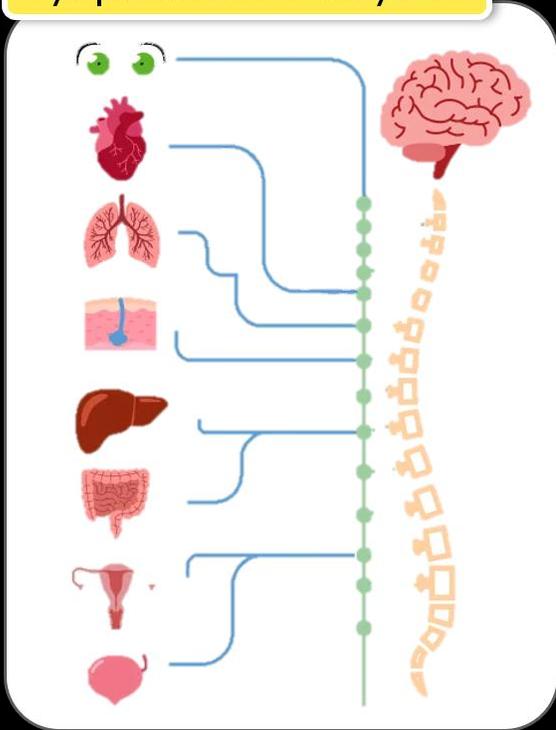
steigende Cortisol-Spiegel sind subjektiv nicht spürbar



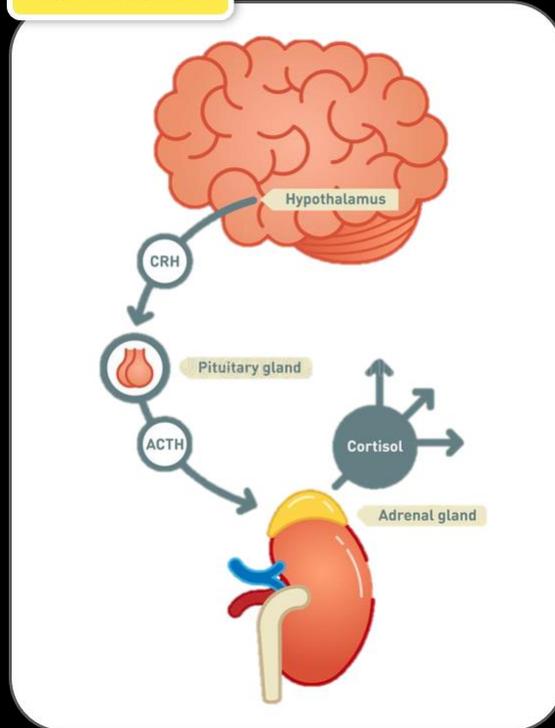
Körperliche Stresssysteme



Sympathisches Nervensystem



HPA-Achse

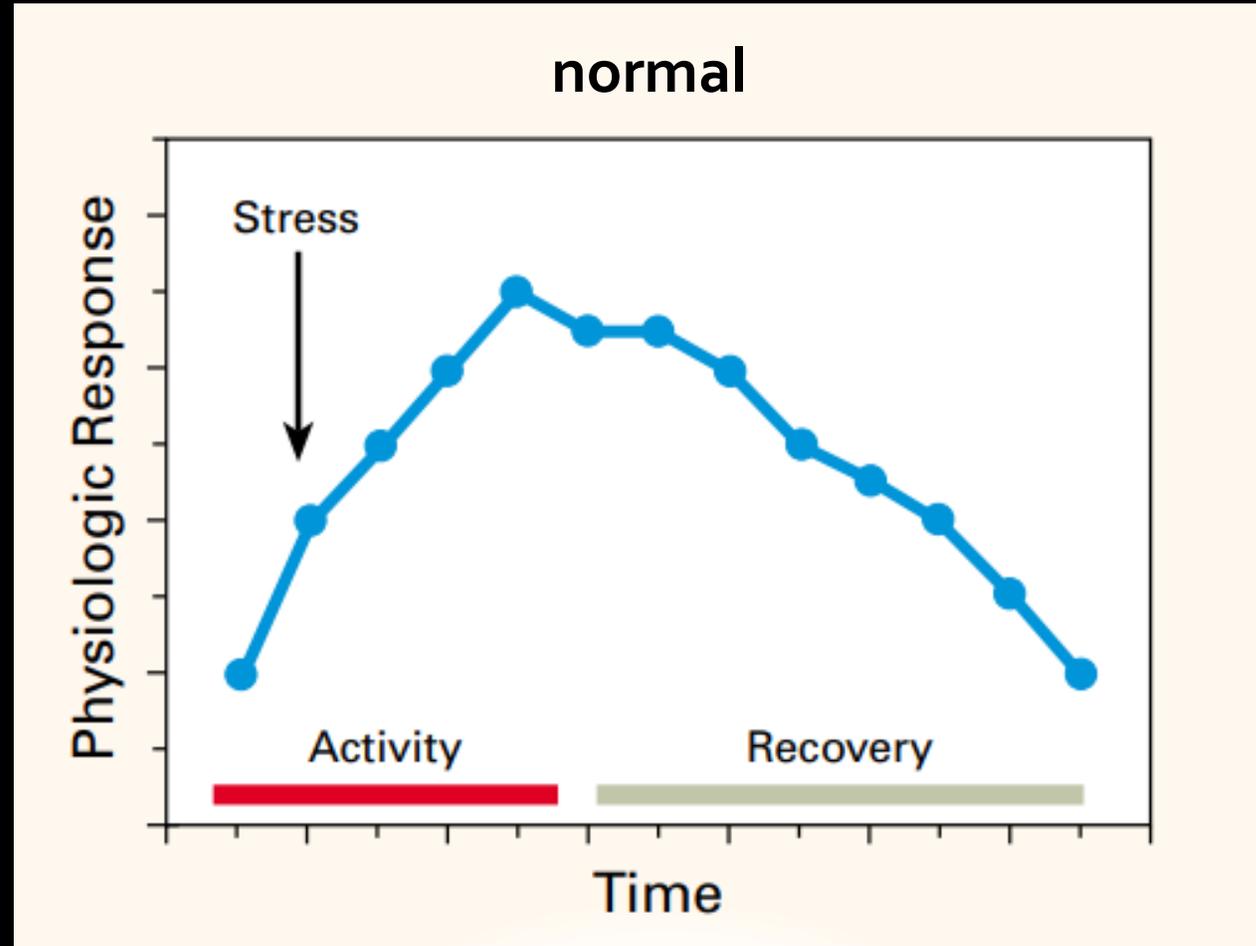


Die körperliche Stressreaktion mobilisiert Ressourcen (Energie) und macht uns handlungsfähig.

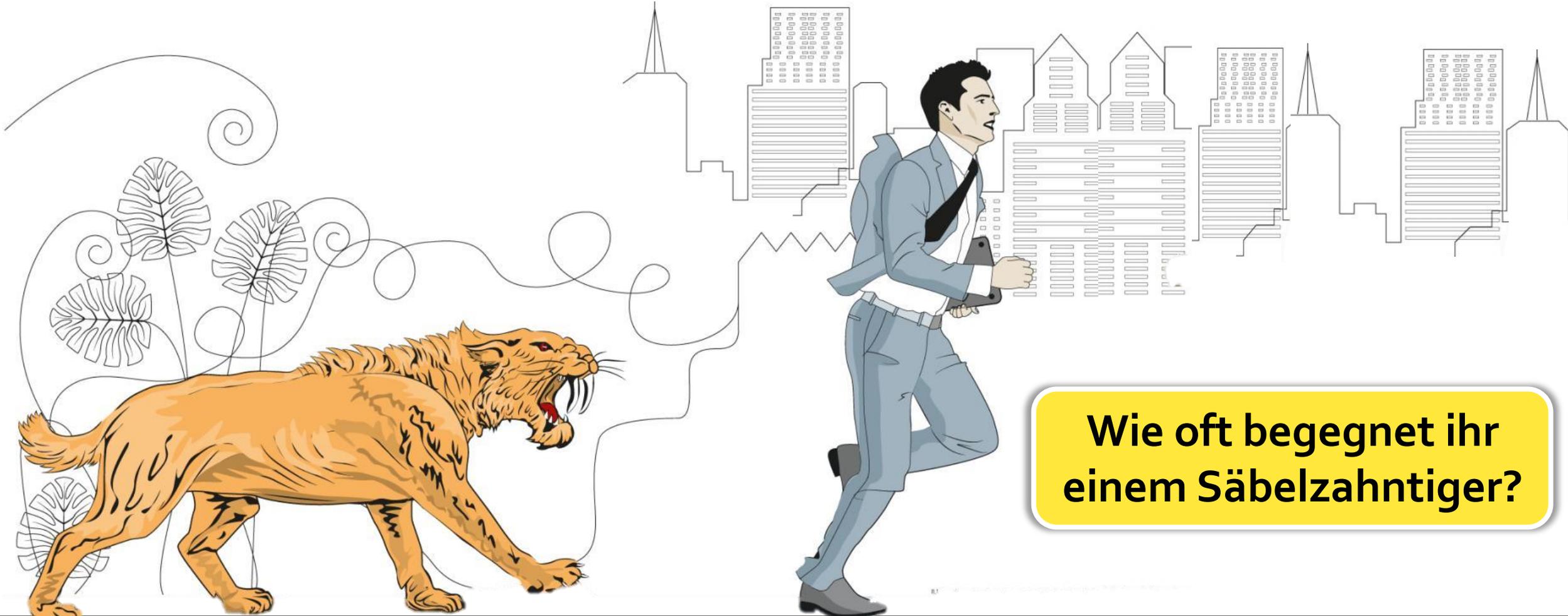
Die Stressreaktion ist vorteilhaft!



Körperliche Stresssysteme



Körperliche Stresssysteme



**Wie oft begegnet ihr
einem Säbelzahn tiger?**

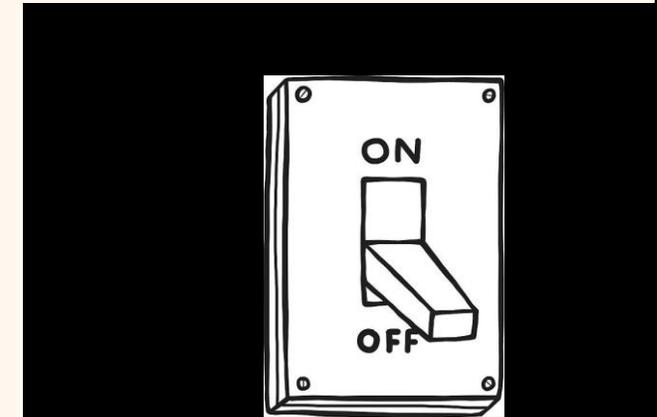
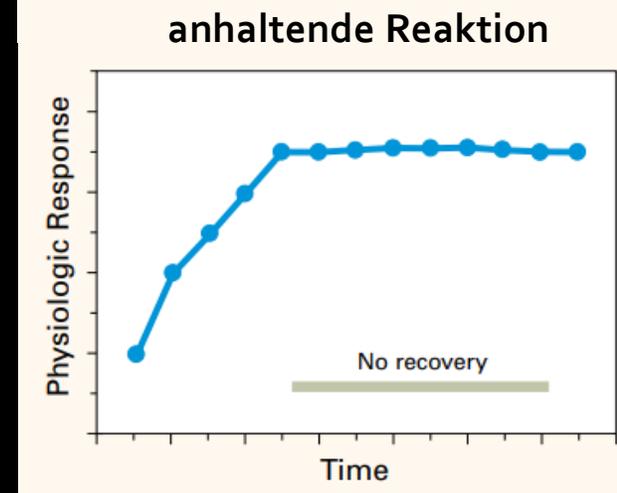
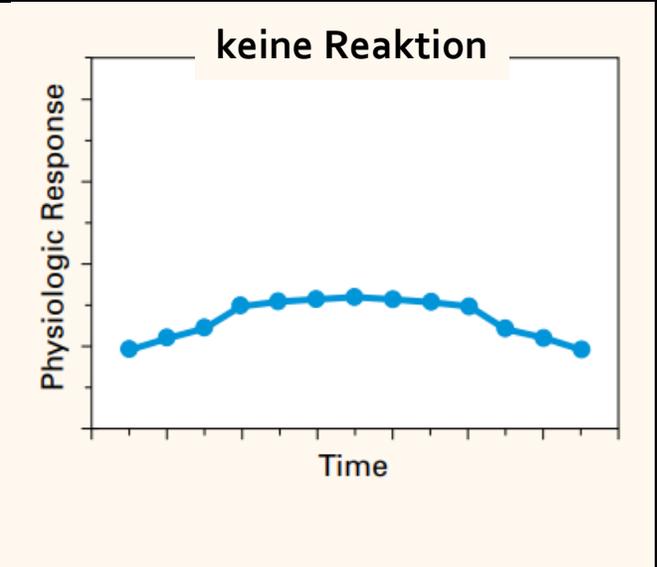
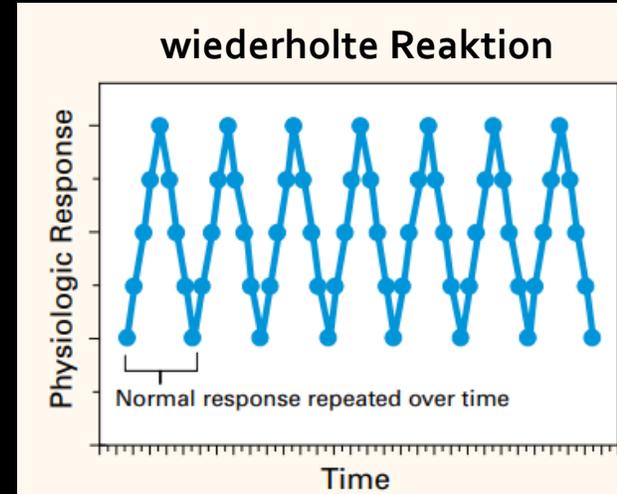
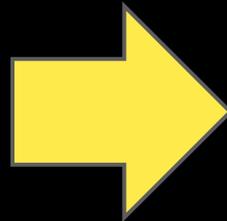
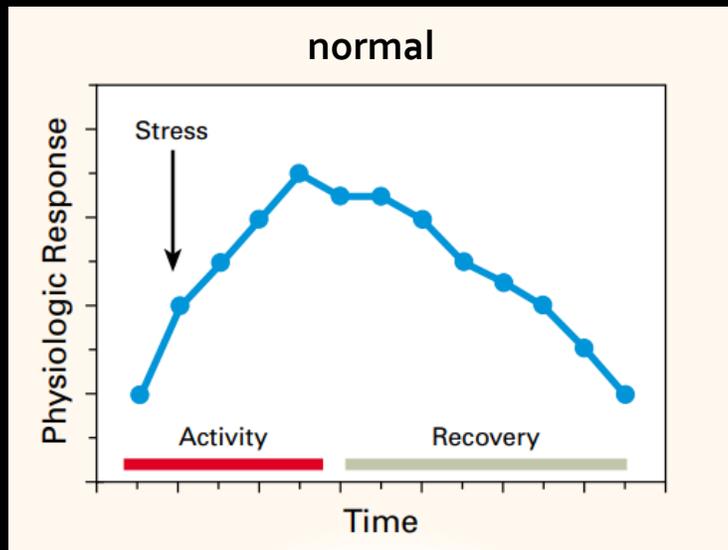
Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?

Wann wird Stress gefährlich?



Burnout



Welche Assoziationen habt ihr mit dem Burnout-Begriff?

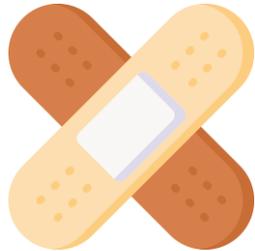


Burnout - Begriffsgeschichte



Einführung des Begriffes im Jahre 1974 von dem amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberger.

Ursprünglicher Kontext: soziale und helfende Berufe.



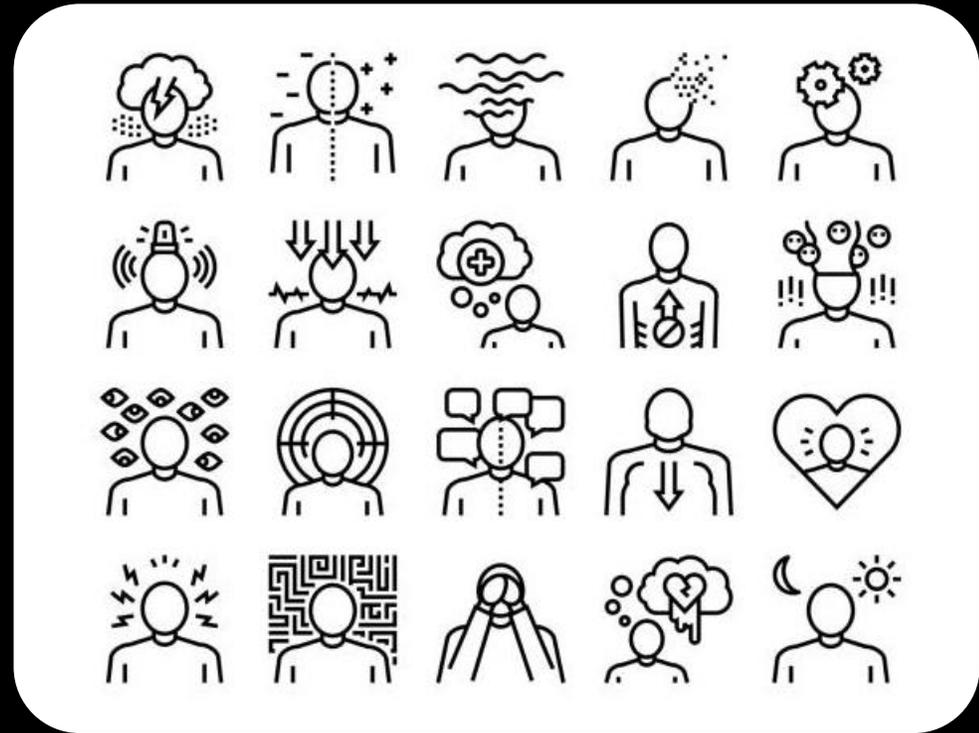
Hier ist die Vulnerabilität auch heute am größten.



Burnout als unspezifischer Sammelbegriff

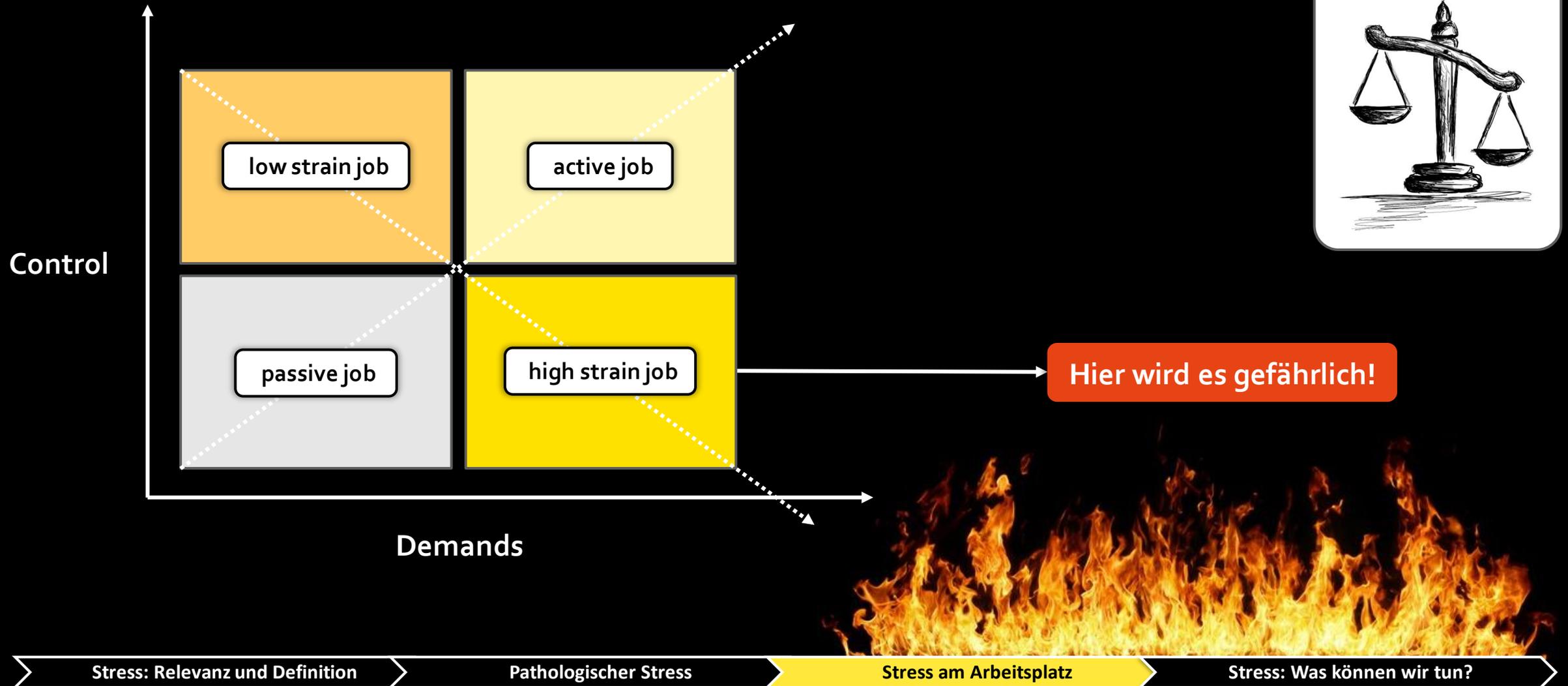


=

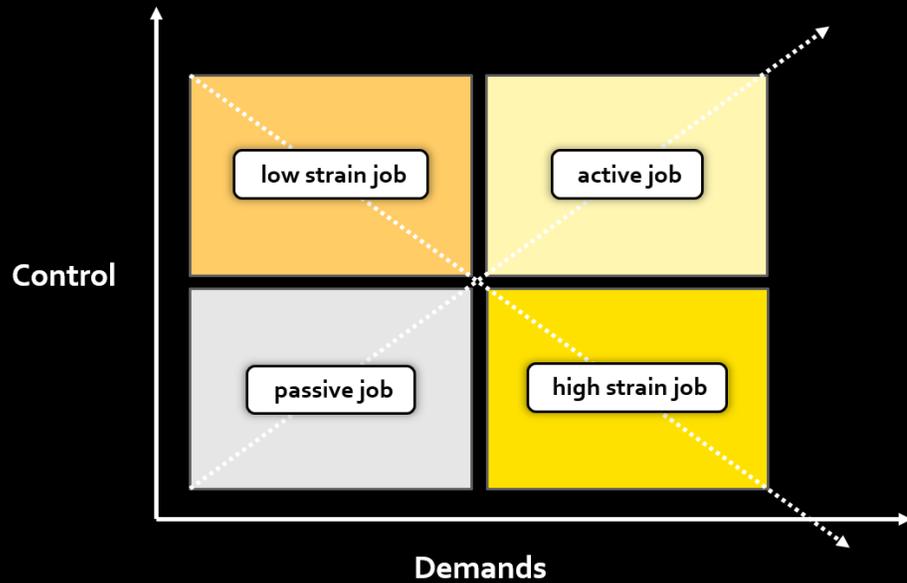


„Burnout“ wird als Sammelbegriff für diverse psychische Erkrankungen verwendet, die durch Stress verursacht werden können.

Demand-Control Modell



Demand-Control Modell



Kontrollmöglichkeiten

-  Flexibilität (keine starren Routinen)
-  Entscheidungsautorität
-  Chancen zum Erwerb neuer Fähigkeiten
-  Kreativität
-  Firma muss Kontrolle abgeben

Stress: Was können wir tun?



Was tut ihr, um Stress zu vermeiden oder mit Stress umzugehen?



Was tut ihr, um Stress zu vermeiden oder mit Stress umzugehen?

44 responses





Resilienz

= Widerstandsfähigkeit

≠ Verletzlichkeit



erfolgreiche Entwicklung
trotz negativer Erfahrungen /
Lebensumstände

zeigt sich erst im Angesicht von
Stressoren oder Negativität



Resilienz steigern



Verhalten

Konfrontation und Exposition

Physische Gesundheit steigern

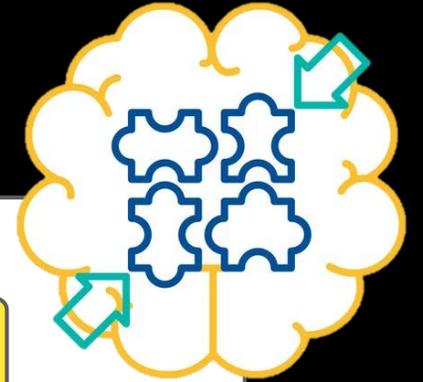
Soziale Ressourcen aufbauen



Denken

Emotionen regulieren

Mindset optimieren



Resilienz steigern

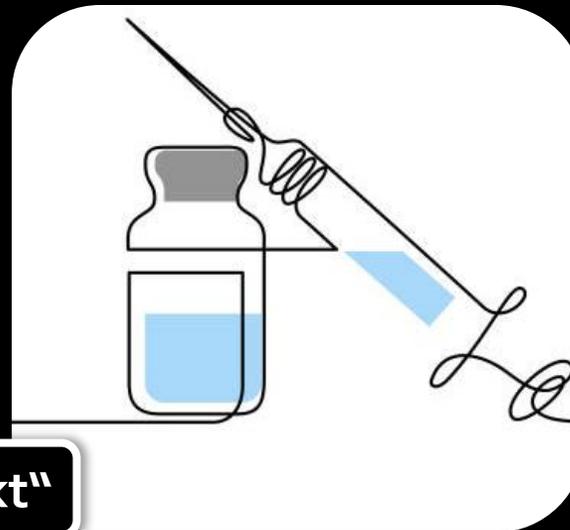


Konfrontation und Exposition



Stressor ist nicht so unangenehm wie gedacht → Angst ist irrational

Lerneffekt



Konfrontation mit Stressoren moderater Intensität kann uns "stählen".

„Immunisierungseffekt“

Resilienz steigern



Physische Gesundheit steigern

Schlaf



7-8h Schlaf pro Nacht.

Sport



Regelmäßig Sport treiben.

Ernährung



Gesunde Ernährung mit kalorischer Einschränkung und Fasten.

Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?

Resilienz steigern



Soziale Ressourcen aufbauen



Ein gutes soziales Netzwerk kann eine Ressource sein.

Soziale Netzwerke



Einsamkeit ist mit vielen negativen Folgen wie mit psychischen Störungen verbunden.

Einsamkeit

Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

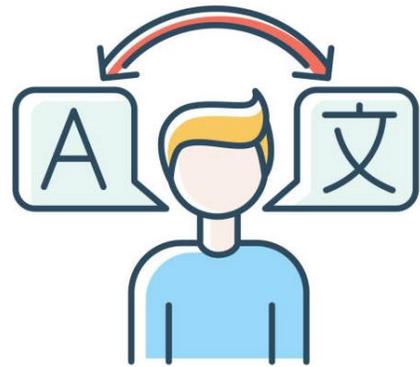
Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?

Resilienz steigern



Emotionen regulieren



Neubewerten

Emotionale Situationen positiv umdeuten.



Stress: Relevanz und Definition

Pathologischer Stress

Stress am Arbeitsplatz

Stress: Was können wir tun?

Resilienz steigern



Mindset optimieren

„Stress is enhancing.“

★ Change Your Mind(set) ★

-Don't think of STRESS as

- a threat
- a demoralizer
- pressure
- overwhelming
- debilitating

-Don't focus on problems

-Don't fight stress

+Do think of STRESS as

- a challenge
- a motivator
- an opportunity
- manageable
- energizing

+Do focus on possibilities

+Do embrace stress

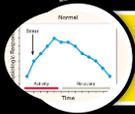


Wie man Feuer fängt, ohne „auszubrennen“

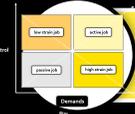
Wir können den Säbelzähntiger "Stress" zähmen und unter Umständen sogar für uns nutzen.



Externe Anforderungen vs. individuelle Ressourcen.



What goes up, must come down.



Kontrolle ist gut - Kontrollmöglichkeiten sind besser.



Keep calm and stress less.



Eure Anfrage: Psychologische Fragebögen zur Anwendung in der Firma



Wendet euch hierzu am besten an das Team
Testentwicklung der Ruhr-Universität Bochum:

<https://www.testentwicklung.de/index.html.de>



Hier stehen verschiedene
validierte Fragebögen zur
Verfügung, bei deren Anwendung
und Auswertung ihr
wissenschaftlich betreut werdet.

Literatur für die Präsentation



- Statistik der TK Krankenkasse:
<https://www.tk.de/resource/blob/2118106/cbdb7ed26363a35145d753516510f92d/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, stress, & coping*, 30(4), 379-395.
- De Kloet, E. R., Joëls, M., & Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: from adaptation to disease. *Nature reviews neuroscience*, 6(6), 463-475.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 146-169.
- Godoy, L. D., Rossignoli, M. T., Delfino-Pereira, P., Garcia-Cairasco, N., & de Lima Umeoka, E. H. (2018). A comprehensive overview on stress neurobiology: basic concepts and clinical implications. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 127.
- Litzcke, S. M., & Schuh, H. (2010). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Springer-Verlag.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England journal of medicine*, 338(3), 171-179.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59.

Bei Interesse: Literatur zum Weiterlesen



- Statistik der TK Krankenkasse:
<https://www.tk.de/resource/blob/2118106/cbdb7ed26363a35145d753516510f92d/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>
- Litzcke, S. M., & Schuh, H. (2010). Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. Springer-Verlag.

Wir freuen uns auf dich!



Werde noch heute Mitglied!



Online-Mitgliedsantrag



Die **Vertriebs**manager
Bundesverband der Vertriebsmanager e.V.

Bundesverband der Vertriebsmanager e.V.

Kurfürstendamm 194
Haus Cumberland
10707 Berlin

www.dievertriebsmanager.de



#du

Wir befähigen dich und deinen Vertrieb – du gestaltest



Die **Vertriebsmanager**
Bundesverband der Vertriebsmanager e.V.